

## Información para padres

### PARETE I

Es importante tener en cuentas estas normas básicas a seguir:

1. **Los padres son quienes controlan lo que se compra para el abastecimiento de la casa.** Son ustedes quienes deciden que se compra en su casa y cuando se sirven. Aunque es de esperar que los niños den trabajo a sus padres para que les dejen comer alimentos menos nutritivos, son los adultos quienes deciden que alimentos entran en casa. Los niños no se quedarán con hambre porque en su casa no hay lo que más les apetece comer. Comerán lo que haya en los estantes y en la nevera. Si el alimento favorito de su hijo no tiene nada de nutritivo, aún y todo, usted puede comprárselo de vez en cuando para que no se descontrola comiendo de ese alimento en cuanto caiga a sus manos.



2. **De los alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiere comer o beber.** Los niños también deben tener voz y voto en el asunto. De la selección de alimentos que ofrezca a su hijo, déjele elegir lo que quiera comer y la cantidad que quiera comer. Tal vez le parezca que esto es darle demasiada libertad, pero si usted sigue la primera recomendación de esta lista, su hijo solamente podrá elegir entre los alimentos saludables que usted ha decidido comprar y preparar.

Fuente: Guía práctica de nutrición infantil  
Ediciones GAMMA

*Patricia Forero García*

*Nutricionista-Dietista*

*FCUIS*